

DAMPAK PSIKOLOGIS SISWA DALAM MELAKUKAN KETEPATAN PUKULAN SMASH PADA OLAHRAGA BULUTANGKIS

SUPONO

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi, Universitas PGRI Banyuwangi

supono@unibabwi.ac.id

(*) Corresponding Author

supono@unibabwi.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received : 23-12-2022

Revised : 18-02-2023

Accepted : 17-03-2023

KEYWORDS

Psikologis,

Pukulan

Bulu Tangkis

ABSTRACT

Kemampuan ketepatan smash peserta ekstrakurikuler bulutangkis putra di SMP N 1 Sempu masih bervariasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ketepatan pukulan smash siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis putra SMP N 1 Sempu tahun pelajaran 2022/2023. Jenis penelitian adalah deskriptif dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP N 1 Sempu yang berjumlah 17 siswa yang diambil menggunakan teknik total sampling, sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan adalah tes smash bulutangkis dari Saleh Anasir (2010: 27) dengan validitas 0,926 dari kriterium round robin tournament dan reliabilitas 0,90 dari test-retest. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketepatan pukulan smash siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis putra di SMP N 1 Sempu beradaptasi pada kategori "sangat kurang" sebesar 5,88% (1 siswa), "kurang" sebesar 29,41% (5 siswa), "cukup" sebesar 29,41% (5 siswa), "baik" sebesar 29,41% (5 siswa), dan "sangat baik" sebesar 5,88% (1 siswa).

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



INTRODUCTION

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dalam pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmaniah, mental, sosial, dan emosional. Sesuai yang dikemukakan oleh Rusli Lutan (2000: 15) bahwa melalui aktivitas jasmani anak diarahkan untuk belajar sehingga terjadi perubahan tingkah laku yang menyangkut aspek fisik, intelektual, emosional, sosial dan moral. Ada tiga kegiatan proses pembelajaran di sekolah, yaitu: intrakurikuler, ekstrakurikuler, dan ko-kurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Moh. Uzer Usman, 1993: 22). Disinilah terdapat bibit olahragawan yang tidak akan habis apabila program olahraga di sekolah secara keseluruhan dapat dilaksanakan dengan baik.

SMP N Sempu merupakan salah satu sekolah yang memberikan latihan ekstrakurikuler, adapun ekstrakurikuler yang ditawarkan di SMP N Sempu antara lain: band, paduan suara, marching band, pleton inti, KIR (Karya Ilmiah Remaja), bolavoli, bolabasket, bulutangkis, dan sepakbola. Dari sekian banyak ekstrakurikuler yang ditawarkan, pokok yang akan menjadi bahasan dalam penelitian ini adalah mengenai latihan ekstrakurikuler bulutangkis. Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMP N Sempu berjalan cukup baik, latihan dilaksanakan satu kali dalam satu minggu, yaitu hari Rabu pukul 15.30-17.00 WIB. Sarana dan prasarana yang digunakan juga cukup memadai, misalnya lapangan yang digunakan masih cukup bagus dan merupakan lapangan indoor. Namun pada saat latihan kadang terkendala dengan shuttlecock, karena biasanya yang dipakai sudah tidak bagus dan tidak layak untuk digunakan.

Berdasarkan observasi, di SMP N Sempu, masih ada beberapa siswa yang kurang baik dalam melakukan smash, sehingga kemampuan siswa dalam melakukan smash masih sangat bervariasi, ada siswa yang sudah bisa melakukan dengan baik dan ada juga siswa yang masih kurang dalam menguasai keterampilan smash. Siswa dalam melakukan teknik smash masih salah, sehingga perkenaan pada shuttlecock kurang tepat, misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih banyak pemain pada saat melakukan smash shuttlecock menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan. Seharusnya pukulan smash dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau mematikan lawan. Pola latihan smash juga kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan game. Pada saat bermain, sebagian besar hasil smash yang dilakukan oleh siswa terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan smash yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak

menghasilkan poin untuk lawan. Berdasarkan pengamatan diperoleh hasil bahwa ketika melakukan pembelajaran smash, terutama ketika menggunakan metode drill membuat raut muka siswa terlihat sedih dan kecewa sehingga ketika mendapat giliran melakukan pukulan smash, hasil pukulannya cenderung tidak maksimal.

Teknik pukulan bulutangkis yang harus dikuasai adalah sebagai berikut: pukulan servis, pukulan lob atau clear, pukulan dropshot, pukulan smash, pukulan drive atau mendarat dan pengembalian servis atau return service. Salah satu teknik untuk memperoleh poin atau angka yaitu smash. Menurut Poole (1986: 143) smash adalah pukulan overhead yang keras, diarahkan ke bawah yang kuat, merupakan pukulan menyerang yang utama dalam bulutangkis". Untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan tentunya pemain harus memiliki kemampuan bertanding yang baik. Salah satu teknik untuk memenangkan permainan adalah smash. Dengan melakukan pukulan keras dan terarah akan menyulitkan lawan untuk mengembalikan pukulan tersebut. Pukulan smash adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Karakter dari pukulan ini adalah keras dan laju shuttlecock cepat menuju lantai lapangan. Pukulan ini membutuhkan kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis.

Di samping pukulan yang lain, smash merupakan pukulan yang biasa digunakan karena sangat memungkinkan untuk menekan permainan lawan sehingga lawan harus selalu siap dan cekatan dalam mengantisipasi. Pukulan smash adalah pukulan overhead (atas) yang di arahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik dengan pukulan menyerang karena tujuannya adalah mematikan permainan lawan. Smash selain harus dilakukan dengan keras juga dilakukan dengan tepat mengarah ke sasaran yang susah dijangkau lawan. Mengikuti perkembangan itu maka upaya-upaya pembinaan harus selalu dikembangkan, terutama sistem mekanisme pembinaan yang lebih sistematis dan berkesinambungan. Untuk menindak lanjuti hal perlu diketahui kemampuan dari masing-masing peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP N Sempu. Dengan demikian peneliti bermaksud mengkaji secara ilmiah melalui penelitian skripsi dengan judul "Ketepatan Pukulan Smash peserta ekstrakurikuler bulutangkis putra SMP N Sempu

RESEARCH METHODS

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Suharsimi Arikunto (2002: 302) menyatakan bahwa "penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan "apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan". Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data yang berupa angka, sehingga penelitian ini disebut penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Penelitian ini untuk menggambarkan mengenai ketepatan pukulan smash siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis putra di SMP Negeri sempu.

RESULT AND DISCUSSION

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan kajian hipotesis. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Riza Irwansyah (2012) yang berjudul "Pengaruh latihan Plyometric terhadap

Tinggi Lompatan Jumps Smash dan Ketepatan Smash Atlet Putra usia 13-17 tahun Gelora Muda Sleran Yogyakarta". Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bulutangkis putra Gelora Muda Sleran Yogyakarta yang berjumlah 34 atlet. Sampel yang diambil dari hasil purposive sampling berjumlah 15 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes vertical jump dan ketepatan smash dari PB PBSI. Analisis data menggunakan uji t. Hasil pengujian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen box drill, dengan t hitung = 3.301 > t tabel = 2,78 dan nilai signifikansi p sebesar $0.300 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 5.06%. Ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen frog jump, dengan t hitung = 2.084 < t tabel = 2.78 dan nilai signifikansi p $0.049 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 4.08%. Ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen standing jump, dengan t hitung = 4.333 < t tabel = 2.78 dan nilai signifikansi p $0.012 > 0.05$, kenaikan persentase sebesar 8.13%. Latihan standing jump lebih efektif untuk meningkatkan tinggi lompatan jump smash atlet bulutangkis putra usia 13-17 tahun. Ada perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test ketepatan smash, dengan hitung = 9.630 < t tabel = 2.14 dan nilai signifikansi p $0.000 > 0.05$, kenaikan persentase sebesar 50.03%.

2. Penelitian Bayu Jawi Utoro (2012) dengan judul "Perbedaan Ketepatan Long Service Pada Posisi Nilai Ganjil Dan Posisi Nilai Genap Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Pangudi Luhur Bayat Klaten" Penelitian ini merupakan penelitian komparatif menggunakan metode survey dengan instrumen tes dan pengukuran. Hasil penelitian menunjukkan nilai t hitung (2,145) > t tabel (1,671), dan nilai p (0,037) < dari 0,05, hal tersebut dapat diartikan H_a : diterima dan H_o : ditolak, yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara ketepatan long service forehand posisi nilai ganjil dan long service forehand posisi nilai genap siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Pangudi Luhur Bayat Klaten. Berdasarkan perbedaan nilai mean diperoleh mean (rerata) long service posisi nilai ganjil (53,07) > long service posisi nilai genap (50,03). Hasil tersebut dapat disimpulkan ketepatan long service posisi nilai ganjil mempunyai ketepatan lebih baik daripada long service posisi nilai genap

CONCLUSION

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian pelatihan kecemasan tidak efektif dalam membantu mengurangi kecemasan para atlet remaja klub bulutangkis. Dari hasil temuan ini menunjukkan bahwa setelah pelatihan diperlukan monitoring beberapa variabel mengenai apakah teknik pengelolaan kecemasan dilakukan, bagaimana dukungan dari pelatih dan sejauh mana keterampilan bermain dari para atlet. Saran bagi penelitian selanjutnya perlu memperhatikan jumlah responden, dimana dalam penelitian ini jumlah responden yang mengikuti pelatihan tergolong sedikit.

Kemudian, kontrol penelitian eksperimen yang lebih ketat dengan mempertimbangkan tingkatan dan level dari pemain, jarak pemberian kuesioner pre test dan post test, serta program pelatihan yang diberikan. Penelitian selanjutnya dapat lebih memusatkan pada salah satu teknik pengurangan kecemasan yang diberikan secara intensif dan terkontrol kepada responden penelitian. Saran bagi klub bulutangkis yang membina para atlet remaja perlu memahami perkembangan psikologis dari para remaja, sehingga dapat berkomunikasi dan menemukan kelemahan yang perlu ditingkatkan untuk para atlet. Hal ini dikarenakan tidak jarang kondisi psikologis para atlet mempengaruhi performansi di pertandingan. Selain itu juga memberikan intervensi berupa pelatihan pengurangan kecemasan secara rutin untuk mengurangi dampak psikologis dari kecemasan. Pelatihan hendaknya juga dapat diberikan kepada pelatih bulutangkis agar dapat membina timnya dengan baik.

REFERENCES

- Abin** Syamsuddin Makmun. (2003). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Anas Sudijono. (2006). Statistik Pendidikan. PT Raja Grafindo Persada: Jakarta
- Bayu Jawi Utoro. (2012). Perbedaan Ketepatan Long Service Pada Posisi Nilai Ganjil Dan Posisi Nilai Genap Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Pangudi Luhur Bayat Klaten. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdikbud. (1995). GPP. Pendidikan Jasmani SMA. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.
- Depdiknas. (2003). Badan Peneliti dan Pengembangan Pusat Kurikulum. Jakarta.
- Handoyo dan Marta Ade. (2003). Psikologi Perkembangan Anak. Jakarta: CV Pionir Jaya.
- Herman Subardjah. (2000). Bulutangkis. Solo: CV "Seti Aji" Surakarta.
- James Poole. (1986). Belajar Bulutangkis. Bandung Pionir Jaya.
- Halim, K. (2015). Remy: Perkembangan Bulu Tangkis Indonesia Tidak Seperti Negara Lain. Retrieved March 3, 2016 from <http://olahraga.metrotvnews.com/read/2015/04/27/119773/rexyperkembangan-bulu-tangkisindonesia-tidak-seperti-negara-lain>
- M.L. Johnson. (1990). Bimbingan Bermain Bulutangkis. Jakarta. PB. PBSI, (1996). Buku Pedoman Bulutangkis. Jakarta: PB. PBSI.
- Moh. Uzer Uzman. (1993). Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- PPITOR. (1999). Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani untuk Anak Usia Sekolah, Jakarta.
- Riza Irwansyah. (2012). Pengaruh latihan Plyometric terhadap Tinggi Lompatan Jumps Smash dan Ketepatan Smash Atlet Putra usia 13-17 tahun Gelora Muda Sleman Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rusli Lutan. (2000). Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Saifuddin Azwar. (2001). Tes Prestasi: Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sajoto. (1988). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga. Semarang: Dahara Prize.